

Señales de adicción al juego

Cuanto más frecuentemente recurra a algo externo para animarse, relajarse o sentirse mejor, más cerca estará de la adicción. Si concluye que está en un camino hacia la adicción, puede tomar medidas para cambiar su comportamiento y encontrar gente solidaria que lo ayude.

Determine su nivel de adicción

Tal vez piense que el juego es como una aventura rápida y emocionante: una manera de triunfar. Quizás lo vea como una manera de ganar. Y es cierto, podría ganar. Pero lo más probable es que la adicción al juego le haga perder todo aquello por lo que ha trabajado. Lea las siguientes preguntas y respóndalas con un "sí" o un "no" marcando la casilla correspondiente. Si responde "sí" a 3 o más preguntas, puede ser señal de que el juego está comenzando a controlar su vida.

Si está preocupado por sus hábitos de juego, puede comunicarse con Jugadores Anónimos (Gamblers Anonymous) en www.gamblersanonymous.org. O puede llamar a la Oficina del Servicio Internacional de Jugadores Anónimos (Gamblers Anonymous International Service Office) al 626-960-3500.

Con esta autoevaluación, usted puede identificar si tiene alguna dificultad, pero no se proporciona un diagnóstico. Solo un proveedor de atención médica puede confirmar si tiene un problema de adicción al juego o algo más. Use estas preguntas como una forma de hablar con el proveedor de atención médica acerca de sus inquietudes.

Sí No

- ☐ ☐ ¿Ha perdido tiempo del trabajo o de la escuela a causa del juego?
- ☐ ☐ ¿Alguna vez sintió remordimientos después de jugar?
- ☐ ☐ ¿Alguna vez el juego causó infelicidad en su vida familiar?
- ☐ ☐ ¿El juego ha afectado su reputación?
- ☐ ☐ ¿Alguna vez apostó para conseguir dinero con el que pagar deudas o resolver problemas de dinero?
- ☐ ☐ ¿Ha pedido dinero prestado para pagar deudas de juego o ha vendido algo para financiarlo?
- ☐ ☐ ¿Juega hasta que se le termina todo el dinero?
- ☐ ☐ ¿Le resulta difícil dormir a causa de las deudas?
- ☐ ☐ ¿Alguna vez cometió o pensó en cometer un acto ilegal para financiar el juego?
- ☐ ☐ ¿Se ha sentido ansioso y preocupado por el juego?